

★ ★ 予 定 献 立 表 (令和6年7月18日～ 令和6年7月31日) ★ ★ 玉 丘 寮

献立日	7月18日 (木)	7月19日 (金)	7月20日 (土)	7月21日 (日)	7月22日 (月)	7月23日 (火)	7月24日 (水)	7月25日 (木)
朝 食	テリヤキバーガー ホテルブレッド ツナサラダ キッシュ ポタージュスープ アップルジュース	ごはん みそ汁 キャベツソテー ちりめん山椒 ふりかけ	ごはん みそ汁 ハムステーキ かぼちゃの煮物 青じそサラダ フルーツミックス缶 ふりかけ	パン ウイナー ナポリタンスパゲッティ かぼちゃサラダ 乳酸菌飲料	ごはん みそ汁 豚肉の柳川風 味付けもずく しば漬け	ごはん みそ汁 糸こんにゃくと れんこんのごま炒め 目玉焼き ふりかけ	ごはん みそ汁 れんこんとツナのサラダ しば漬け 韓国のみ	ごはん みそ汁 ひき肉ともやしの辛味焼き ゆで玉子の マヨネーズサラダ のり佃煮
昼 食	ごはん 鶏肉のスパイシー揚げ チンゲン菜と豚肉のソテー 赤ウイナーソテー 豆腐と葱のあんかけ汁 キューちゃん	ごはん ホキのムニエル サラダ ロールキャベツ 長芋のポテトサラダ 野菜スープ	ごはん ビーフシチュー チキンカツ 炊き合わせ 春雨の酢の物 シーザーサラダ	ごはん みそ汁 ぶりの照り煮 おろしハンバーグ 豚肉とピーマンの千切り炒め 花野菜の和え物 中華春雨	ごはん 魚介天ぷら 大根おろし 鶏肉と野菜の旨煮 彩りスープ	中華ちまき 冷やし中華 焼きギョーザ 乳酸菌飲料	ごはん 焼き肉 サラダ ニラ玉スープ キムチ	ごはん あじの香り漬け 牛肉と大根の煮物 赤ウイナーソテー きのこ汁 ヨーグルト
夕 食	ごはん 酢豚 大根とカニかまのサラダ ミニギョーザ 鶏ひき肉と わかめのスープ	ごはん みそ汁 豆腐ハンバーグ カレーコロッケ ひじき煮 棒棒鶏 スパゲティサラダ	ごはん みそ汁 八宝菜 春巻 焼売 二色なます 和風サラダ	ごはん 関東煮 トマトと きゅうりの酢の物 すまし汁	ごはん チキンチャップ サラダ ジャーマンポテト 大豆入り野菜のミルクスープ ティラミス	カツめし ポテトサラダ コンソメスープ	ごはん 鶏肉の中華煮込み 春雨サラダ 肉巻 豚肉と豆苗のスープ フルーツ杏仁プリン	ごはん 豚肉のブラウンソース煮 サラダ コーンフライ イカリングフライ かぼちゃポタージュ
熱 量	2912kcal	2472kcal	2643kcal	2383kcal	2456kcal	2520kcal	2456kcal	2661kcal
献立日	7月26日 (金)	7月27日 (土)	7月28日 (日)	7月29日 (月)	7月30日 (火)	7月31日 (水)	美容トラブル	
朝 食	ごはん みそ汁 玉葱と鶏肉のチーズ炒め 納豆 ふりかけ	ごはん みそ汁 鮭の塩焼き ハムエッグ ひじきのサラダ 納豆 ふりかけ	パン 牛乳 ショルダーハム トマトチキン シーザーサラダ 白桃缶	ごはん みそ汁 ピーマンソテー 温泉玉子 ふりかけ	ごはん みそ汁 豚肉の生姜焼き ボイルキャベツ 一口天ぷら キューちゃん	ごはん みそ汁 豆腐チャンプルー しそ昆布 ベビーチーズ	口臭が気になる	
昼 食	ごはん 和風ハンバーグ ごぼうのしぐれ煮 ハッシュドポテト 吉野汁	ミンチカレー とんかつ ピーマンとベーコンのソテー コールスローサラダ ヨーグルト	ごはん みそ汁 豚肉のごまみそ炒め カレイの唐揚げ 高野豆腐の煮物 キャベツと蒸し鶏の 生姜醤油和え ポテトマカロニ	炊き込みごはん 豚肉のたたき風 野菜天ぷら すまし汁	ごはん さばの梅干し煮 マカロニサラダ 生姜香る鶏天ぷら 根菜のごま汁 青きゅうり漬け ヨーグルト	ホットドック チーズバーガー サラダ ポテトフライ グレープフルーツジュース	要因 口の中の汚れや病気がにおいのもとに 口臭の原因は主に2つあります。1つは、歯 周病や虫歯など、口の中の病気が原因の場合。 2つめは、歯磨きなどが不十分で、歯と歯ぐき の隙間に歯石や歯垢がたまっている場合です。	
夕 食	ごはん みそ汁 肉団子の酢豚風 豚玉ねぎ串カツ 中華野菜炒め 小松菜の生姜和え ささみのサラダ	ごはん みそ汁 鶏肉の山賊焼き カボチャコロッケ 厚揚げと白菜の煮物 蒟蒻の甘辛炒め ブロッコリーサラダ	ごはん 鶏肉の唐揚げ 焼きそば 長芋のポテトサラダ わかめと葱の中華風スープ	ごはん ハムエッグフライ・チキンナゲット サラダ スパゲティ ほうれん草のミルクスープ ゼリー	ごはん 鶏肉のマスタード焼き ごぼうと人参のサラダ ゆで玉子 小松菜とゆばのスープ	ごはん カレイの唐揚げ 鶏の天ぷら あげと玉葱の玉子とじ きゅうりとレタスのごまもみ 豚汁	対策 消臭効果のある栄養素をとろう 口臭が気になる人には、においのもととなる アンモニアを分解する「クロロフィル」がおす すすめです。「リンゴ酸」や、お茶などに多い「カ テキン」も消臭効果があります。口の中の病気 や汚れが原因なら、病気の治療や清掃を行え ば、口臭は治ります。また、唾液には口の中の 汚れを落とす作用があります。よく噛んで食べ ると、唾液の分泌が促されて、口臭予防につな がります。	
熱 量	2448kcal	2817kcal	2887kcal	2453kcal	2477kcal	2516kcal		